

**Ketenangan Hati Perspektif *Tafsir Fi Dzilalil Quran*  
(Kajian *Mental Health* dalam Alquran)**

Dhur Anni, Muhammad Yuchbibun Nury  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
e-mail: dhuranni@gmail.com, e-mail: yuchbibun.nury@gmail.com

**ABSTRACT**

*This essay explores the meaning of sobriety in the Koran from the perspective of Sayyid Qutb's Tafsir Fi Dzilalil Quran and the implications of religion on mental health. Religion and mental health are interconnected, according to an interpretive strategy used in maudhu'i and library research. The main source of mental health starts from a calm and peaceful heart, this is very influential because everything can be done well if it is done calmly, not feeling afraid and anxious which leads to mental disorders in the form of depression and stress. Sayyid Qutb believes that patience and prayer, especially qiyamul lail, are really the keys to finding inner peace. Be patient not only while you are having problems, but also when you are getting happiness. Because a true believer is aware that both this world and the hereafter are his final destination, he seeks happiness that is oriented toward both. According to Sayyid Qutb's reading of the passages on sobriety, those with mental health can be identified by their level of religious piety.*

*Keywords: Mental Health; calm; happiness; Sayyid Qutb*

**ABSTRAK**

Tulisan ini mengkaji ayat-ayat tentang ketenangan hati dalam Alquran perspektif *Tafsir Fi Dzilalil Quran* karya Sayyid Quthb dan seberapa besar pengaruh agama pada kesehatan mental. Menggunakan pendekatan tafsir *maudhu'i* dan metode *library research* didapatkan hasil berupa hubungan antara agama dan mental yang sehat. Sumber utama dari kesehatan mental berawal dari hati yang tenang dan tentram, hal ini sangat berpengaruh sebab segala sesuatu dapat dikerjakan dengan baik jika dilakukan dengan tenang, tidak merasa takut dan cemas yang berujung kepada gangguan mental yang berupa depresi dan stress. Menurut Sayyid Quthb, ketenangan hati dapat diperoleh dengan cara bersikap sabar dan melaksanakan shalat, yang salah satunya adalah *qiyamul lail*. Bersabar tidak hanya saat sedang menghadapi kesulitan, tetapi bersabar juga dilakukan saat sedang mendapatkan kebahagiaan. Karena sejatinya seorang mukmin mengetahui bahwa tempatnya kembali adalah akhirat dan kebahagiaan yang dicari berorientasi pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dari penafsiran Sayyid Quthb terkait ayat-ayat ketenangan hati dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki kesehatan mental dapat dilihat dari kereligiusan beragama.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental; ketenangan; kebahagiaan; Sayyid Quthb

## A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau *mental health* adalah sebuah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat serta lingkungan hidupnya. Kesanggupan menyesuaikan diri dapat menjadikan seseorang merasakan kenikmatan hidup serta terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan yang berujung pada gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.<sup>1</sup> Berdasarkan hasil survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*), dalam 12 bulan terakhir pada tahun 2022 sepertiga remaja dalam rentan usia 10-17 tahun memiliki masalah Kesehatan mental. Jumlah ini sebanding dengan 15,5 juta remaja di Indonesia. 3,7% gangguan kecemasan menjadi gangguan mental terbanyak yang diderita oleh remaja. Gangguan tersebut merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan secara menyeluruh. Kemudian sebanyak 1% menderita depresi mayor, 0,9% gangguan perilaku dan 0,5% remaja lainnya mengalami gangguan stress pasca-trauma (PTSD).<sup>2</sup>

Satu unsur pembentuk jiwa adalah mental, yang oleh sebab itu sangat penting untuk menjaga kesehatannya. Karena mental jiwa yang sehat akan berpengaruh pula terhadap kesehatan fisik. Kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian antara perasaan, pikiran, pandangan, sikap dan keyakinan dengan penyesuaian diri yang bertujuan mencapai kehidupan bahagia di dunia

dan akhirat.<sup>3</sup> Berdasarkan penelitian yang telah ada, konsep ayat Al-Qur'an menjelaskan tentang kesehatan mental bersumber dari ayat-ayat yang membahas tentang sikap-sikap manusia yang berkaitan dengan jiwa seperti ketakutan dan kebahagiaan. Menurut Langgulung, Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang berhubungan dengan kesehatan mental dengan bermacam-macam term yang hendak diwujudkan oleh manusia seperti kebahagiaan (*sa'adah*), keselamatan (*hajat*), kejayaan (*fawz*) dan kesempurnaan (*al-Kamal*).<sup>4</sup> Dalam artikel Hilmy Rabi'ah diuraikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkorelasi dengan kesehatan mental, yakni;

*Pertama*, Ayat yang menjelaskan hubungan diri sendiri; QS. Ali 'Imran: 110, QS. Al-Jasyiah: 23. *Kedua*, Ayat yang menjelaskan hubungan dengan manusia lainnya: QS. al-Fath: 29. *Ketiga*, Ayat yang menjelaskan tentang hubungan manusia dengan lingkungannya: QS. al-Jumu'ah: 10, QS. ar-Rum: 41. *Keempat*, Ayat yang menjelaskan tentang hubungan manusia dengan Tuhan: QS. adz-Dzariyat: 56, QS. an-Nahl: 73. *Kelima*, Ayat-ayat tentang kebahagiaan: QS. an-Nahl: 97, QS. al-Qashash: 77, QS. Ali 'Imran: 104. *Keenam*, Ayat yang berhubungan dengan ketengan jiwa: QS. ar-Ra'd: 28, QS. al-A'raf: 35, QS. al-Baqarah: 153 dan QS. al-Fath: 18.<sup>5</sup>

Menurut Syamsu Yusuf ayat-ayat Al-Qur'an yang menunjukkan hubungan keimanan manusia kepada Tuhan serta pengamalan tuntunan-Nya dengan kesehatan mental adalah; surah At-Tiin,

<sup>1</sup> (Ardani & Istiqomah, 2020) 164.

<sup>2</sup> (Center for Reproductive Health et al., 2022) 22.

<sup>3</sup> (Ratnawati, 2019) 71-72.

<sup>4</sup> (Nur & Zamimah, 2021) 126.

<sup>5</sup> *Ibid*, 127.

surah Al-‘Ashr, QS. ar-Ra’d: 28, QS. al-Baqarah: 112, QS. al-Ahqaf: 13, QS. al-Isra’ 82, dan QS. Yunus: 57.<sup>6</sup> Dari keseluruhan ayat tersebut, Al-Qur’an mengenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*) sebagai syarat bagi kaum Muslim dalam hal kesehatan mental. Akidah tauhid merupakan salah satu tuntunan dalam mengarungi kehidupan dengan jiwa yang tenang.

Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, kesehatan mental merupakan penyakit yang tidak bisa dianggap ringan karena dapat berdampak kepada diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Sejauh ini belum ditemukan penelitian *mental health* yang ditinjau dari ketenangan hati seseorang. Adapun penelitian terdahulu yang terkait yang menjadi kerangka tulisan dalam penelitian ini adalah penelitian Hilmy Rabi’ah Nur dan Iffaty Zamimah dengan judul “Kesehatan mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”. Adapun menggunakan *Tafsir Fidzilalil Qur’an* dalam mengkaji ayat-ayatnya, sebab corak tafsir yang ditawarkan berupa *adabi al-Ijtima’i*. Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian tentang kesehatan mental dalam Al-Qur’an yang terfokus pada ayat-ayat ketenangan hati melalui pendekatan salah satu tafsir yang bercorak *adabi al-Ijtima’i*, yaitu *Tafsir Fidzilalil Qur’an* karya Sayyid Quthb.

## B. METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan metode kualitatif *library research* yakni kajian literatur yang berkaitan dengan ayat-

ayat Al-Qur’an tentang ketenangan jiwa dan Kesehatan mental serta tafsir Sayyid Quthb sebagai sumber informasi primer penelitian ini. Artikel ini merujuk pada penelitian terdahulu, yakni tulisan Hilmy Rabi’ah Nur dan Iffaty Zamimah dengan judul “Kesehatan mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab” tulisan tersebut menjadi peta konsep dalam penelitian lebih lanjut terkait kajian *mental health* dalam Al-Qur’an khususnya konsep ketenangan hati perspektif *tafsir Fi Dzilalil Qur’an* yang dibahas pada artikel ini.

## C. PEMBAHASAN

### 1. Selayang Pandang *tafsir Fi Dzilalil Qur’an*

Sayyid Quthb Ibrahim Husain Syadzili, dilahirkan 09 Oktober 1906 M di sebuah daerah bernama kampung Musyah, dataran tinggi di Mesir. Ayahnya merupakan seorang komisariss salah satu Partai Nasional di desanya, merupakan seseorang yang memiliki kewibawaan tinggi khususnya di hadapan orang-orang miskin, dan setiap tahunnya mengadakan majelis jamuan dan tilawah Al-Qur’an dirumahnya. Sedangkan ibunya merupakan sosok perempuan bertaqwa serta mencintai Al-Qur’an dan memiliki garis keturunan konglomerat.<sup>7</sup> Khazanah keilmuan Islam merupakan salah satu hal yang ditekuni oleh Sayyid Quthb beserta keluarganya. Hal ini dapat dilihat dari empat saudara kandung Sayyid Quthb yang berorientasi dalam hal pendidikan, saudara-saudaranya memiliki kegemaran menulis kecuali salah seorang saudara yakni Nafisah yang berprofesi menjadi aktivis Islam.

<sup>6</sup> (L.N, 2018) 168-172.

<sup>7</sup> (Lestari & Vera, 2021) 49.

Sebelum menerbitkan Tafsir *Fi Dzilalil Qur'an* tahun 1952, Sayyid Quthb juga memiliki banyak karya tulis yang bersifat sastra maupun keislaman. Beberapa di antaranya adalah *Muhimmatus Sya'ir Fil Hayah Wa Sy'ir Al-Jail Al-Hadhir* terbit tahun 1935, *Asy-Syat}i' al-Majhul* terbit tahun 1935, *Mustaqbal ats-Tsaqafah fi Mishr Li Ad-Duktur Thaha Husain* terbit tahun 1945, *al-Madnah al-Manshurah* terbit tahun 1946, *Masyahid al-Qiyamah fil Qur'an* terbit tahun 1949 dan lain sebagainya.<sup>8</sup>

Tafsir *Fi Dzilalil Qur'an* menggunakan metode Tahlili yang salah satu cirinya ialah dengan susunan tartib *mushafi* yakni, penafsiran yang dilakukan mulai QS. al-Fatihah diakhiri dengan QS. an-Na>s. Sedangkan corak penafsirannya dapat diklasifikasikan sebagai *Adabi> al-Ijtima'i* (sastra, budaya dan masyarakat), hal ini merupakan penawaran terbaru Sayyid Quthb dalam menafsiran Al-Qur'an. Adapun kaidah-kaidah penafsiran Sayyid Quthb terdiri dari *Asba>b an-Nuzu>l* yakni terlebih dahulu menjelaskan karakter umum surah beserta *asba>b an-Nuzu>lnya* dan memaparkan kondisi sosio-historis ayat tersebut diturunkan, berasaskan Al-Qur'an dan Hadis atau *Kaidah Penafsiran Naqliyah*, disusun dalam bentuk yang berpadu dan selaras saling berkaitan antara satu ayat dengan ayat lain dalam setiap surah, serta di analisis dengan budaya dan pemikiran yang mendalam.<sup>9</sup>

## 2. Penafsiran Ayat-ayat Ketenangan Hati dalam Tafsir *Fi Dzilalil Qur'an*

Al-Qur'an menjelaskan kata jiwa dengan sebutan *nafs* yang disebut sebanyak 97 kali. Dalam konteks manusia kata *nafs* mengarah kepada kepemilikan manusia terhadap sifat baik dan buruk. Sedangkan jiwa di dalam Al-Qur'an memiliki banyak makna terkait sikap manusia, terdapat makna yang *menyeru kepada kejahatan* (QS. Yusuf: 53), sikap menyesal (QS. al-Qiyamah:2) dan sikap tenang (QS. al-Fajr: 27-30. Menurut al-Qurt}ubi, ciri-ciri ketenangan jiwa adalah jiwa yang meyakini terhadap keesaan Allah serta tunduk kepada ketentuan Allah. Menurut Imam Mujahid, ketenangan adalah menerima segala bentuk ketetapan dari Allah SWT, sedangkan menurut Sayyid Quthb ketenangan jiwa merupakan perasaan tenang dalam berbagai keadaan baik suka maupun duka, dalam keluasan dan kesempitan, dianugrahi kenikmatan maupun tidak. Tenang bermakna tidak ragu, tidak melakukan hal-hal yang menyeleweng dari peraturan agama, dan tidak merasa kebingungan di hari penuh guncangan yang sangat menakutkan (hari kiamat) kelak.<sup>10</sup>

Dengan demikian jiwa yang tenang berpengaruh terhadap mental. Menurut Zakiah Darajat, salah satu faktor penentu ketenangan dan kebahagiaan adalah mental yang sehat. Orang yang memiliki kesehatan mental tidak akan mudah pesimis dan putus asa karena yakin dapat menghadapi dan menerima

<sup>8</sup> (Lestari & Vera, 2021) 50.

<sup>9</sup> (Indayanti, 2022) 298-302.

<sup>10</sup> Sarihat, "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, Vol. 6 No. 1.(2021). 36.

ketidak berhasilan dengan tenang serta menjadikannya pembelajaran untuk mengantarkan pada kesuksesan kedepannya. Sedangkan untuk mengetahui seseorang memiliki mental yang sehat biasanya dianalisis dari tindakan-tindakan, tingkah laku atau perasaan. Hal ini disebabkan apabila seseorang mengalami gangguan pada mentalnya maka terjadi guncangan emosi yang terwujud dalam perubahan tingkah laku atau tindakannya. Berikut beberapa ayat Al-Qur'an terkait ketenangan jiwa melalui penafsiran Fi Dzilalil Qur'an, Sayyid Quthb yang disusun berdasarkan tartib *mushafi*:

a. Perjuangan dan Kesabaran

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. al-Baqarah: 153)<sup>11</sup>

Penafsiran ayat ini bertemakan "Perjuangan dan Kesabaran" yang mana kata sabar dalam Al-Qur'an disebut berulang kali. Hal ini disebabkan usaha yang besar merupakan salah satu hal yang harus terpenuhi dalam keistiqamahan dan tak jarang diiringi dengan hambatan atau ujian, untuk itu diperlukan kesabaran lahir dan batin dalam menghadapinya. Perilaku sabar ini dapat berupa kesabaran dalam ketaatan, kesabaran untuk tidak melakukan maksiat, sabar dalam menghadapi ujian karena Allah, sabar atas kekejian fitnah, lambatnya atau sedikitnya jalan keluar dari suatu maalah dan lain sebagainya. Namun, ketika

usaha itu semakin sulit maka tak jarang kesabaran itu menjadi lemah. Karena itulah perintah untuk bersabar diiringi dengan shalat. Sebab shalat adalah penolong yang dapat memberikan kekuatan dan memperbaiki hati. sehingga seorang muslim akan ridha, tenang, teguh dan yakin.

Shalat merupakan hubungan langsung antara suatu yang leman (manusia) kepada suatu yang maha besar dan abadi (Tuhan). Ketika sedang menghadapi kesukaran Rasulullah saw melaksanakan shalat untuk bertemu dan bermunajat kepada Allah. Sabdanya, "Hiburilah kami, wahai Bilal (dengan adzan.)" Saat Rasulullah mendapatkan tugas yang besar, berat dan membebannya maka Allah memerintahkan untuk mengerjakan shalat, QS. al-Muzammil 1-5. Salah satu shalat yang dapat memberikan ketenangan adalah *qiyamul lail*. Selain itu dianjurkan pula untuk membaca Al-Qur'an agar hati senantiasa terbuka dan dapat mempererat hubungan hamba dengan tuhan.

Dalam ayat ini Allah menyeru kepada hambanya dengan seruan, "Hai orang-orang yang beriman" dan diakhiri dengan kalimat penekanan dari Allah, "Sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar." Salah satu hadis yang berkaitan dengan perilaku sabar dan dicantumkan dalam tafsirnya yang diriwayatkan oleh HR. Imam at-Tirmidzi. Seorang muslim yang bersosialisasi dengan manusia dan sabar atas gangguan mereka, itu lebih baik daripada orang yang tidak bersosialisai

<sup>11</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 51.

dan tidak sabar dalam menghadapi manusia.<sup>12</sup>

b. Janji Allah bagi orang yang Bertakwa

يَبْنِيْ اَدَمَ اِمَّا يَاتِيْتِكُمْ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يَفْصُوْنَ  
عَلَيْكُمْ اٰيٰتِيْ فَمَنْ اَتٰنِيْ وَاصْلَحَ فَلَا  
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ

Wahai anak cucu Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, siapa pun yang bertakwa dan melakukan perbaikan, tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.(QS. al-A'raf: 35).<sup>13</sup>

Ayat 35 surah Al-A'raf ini termasuk dalam tema "Janji Allah kepada Manusia dan Persyaratan Kekhalifahan." Menurut Sayyid Quthb ayat ini merupakan rambu-rambu syariat dan syiar-syiar keagamaan. Hal ini dimaksudkan untuk membatasi diri untuk menerima syariat dan aturan agama hanya dari para Rasul. Sebagai manusia yang bertugas menjadi khalifah hendaknya menjalankan perannya sesuai dengan syariat agar kelak dapat diterima amalan yang dilakukan selama di dunia. Salah satu sifat yang harus dimiliki sebagai seorang mukmin adalah *taqwa*, karena dapat menjauhkan dari perbuatan dosa dan keji. Adapun perbuatan yang paling keji adalah mempersekutukan Allah, merampas kekuasaan-Nya dan mengaku memiliki hak *uluhiah*. Oleh sebab itu, dengan adanya sikap *taqwa* maka dapat menuntut kepada kebaikan dan ketaatan serta membawa kepada keamanan dari rasa takut hingga akhirnya ridha

terhadap hakikat sebagai manusia yang akan kembali kepada sang pencipta.<sup>14</sup>

c. Hati yang Tentram Karena Mengingat Allah

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمِيْنُ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اِلَّا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمِيْنُ  
الْقُلُوْبِ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.(QS. Ar-Ra'd: 28-29)<sup>15</sup>

Sayyid Quthb menafsirkan ayat ini dengan menggambarkan lukisan yang indah bagi hati yang beriman, dalam nuansa ketenangan, ketentraman, keceriaan dan kedamaian. Menurutnya, keimanan dalam diri mukmin terpancar pada hati yang tentram, terwujud karena adanya perasaan yang terhubung kepada Allah, tenang karena merasa di sisi-Nya, merasa aman karena merasa berada disamping-Nya dan dalam perlindungan-Nya. Bagi orang yang beriman ia akan merasa tenang dan tentram karena mengetahui hikmah penciptaan, yakni bermula dari mana dan hanya kepada Allah tempat kembali.

Secara mendalam Sayyid Quthb menjelaskan bahwa hakikat seorang mukmin adalah dengan mengingat dan menjalin hubungan dengan Allah. Tak tergambarkan dengan kata-kata perasaan seorang mukmin ketika telah mengerti hakikat tersebut. Bahkan seorang mukmin tidak akan merasa sendirian karena ia akan merasa selalu ada yang menemani dan menghiburnya. Karena semua ciptaan Allah berada di bawah lindungan-Nya dan semua

<sup>12</sup> (Quthb, 2004) 172.

<sup>13</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 210.

<sup>14</sup> (Quthb, 2004) 312.

<sup>15</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 350.

ciptaan itu adalah teman. Sayyid Quthb juga menegaskan bahwa orang yang paling celaka di bumi adalah manusia yang tidak merasakan ketentraman saat berhubungan dengan Tuhannya dan dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada yang lebih sengsara dari orang yang hidup tanpa mengetahui arti kehidupan dan akan kemana ia pergi.<sup>16</sup>

#### d. Standar Kebahagiaan Manusia

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ  
مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ  
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. an-Nahl: 97)<sup>17</sup>

Dalam tafsirnya Sayyid Quthb menyatakan bahwa standar kebahagiaan manusia dalam hidup berkaitan erat dengan masalah amal perbuatan dan balasan. Dari petikan QS. an-Nahl: 97 ini terdapat kaidah-kaidah yang dapat dijadikan *ibrah*, yakni: *Pertama*, manusia akan mendapatkan balasan yang sepadan dalam hubungannya terhadap Allah. *Kedua*, Seseorang hendaklah beriman karena tanpanya laksana bangunan tidak akan tegak. Dengan adanya iman amal-amal shaleh memiliki tujuan dan cenderung tidak terhalang syahwat dan hawa nafsu. *Ketiga*, Pahala terhadap amal shaleh yang dikerjakan atas dasar keimanan merupakan *hayatan thayyiban* di dunia. Balasannya

tidak hanya berupa harta benda, tetapi hidup yang tenang, ketentraman hati berada dalam pemeliharaan-Nya, penjagaan dan ridhanya, serta nikmat rasa nyaman, damai. *Keempat*, takaran pahala diakhirat tidak akan berkurang dengan kehidupan kehidupan selama di dunia.<sup>18</sup>

e. Hikmah berpegang pada Tali Keimanan  
إِنَّ الدِّينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ  
يَحْزَنُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap istikamah, tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih (QS. al Ahqaf: 13).<sup>19</sup>

Poin pokok pada ayat 13 QS. al-Ahqaf ini adalah pada penggalan “*Tuhan kami adalah Allah*” karena hal ini bukanlah kata-kata semata, bukan hanya keyakinan di dalam hati, tetapi merupakan *manhaj* yang sempurna bagi kehidupan. *Kemudian mereka beristiqamah* yang mana dengan keyakinan terhadap Allah tersebut, maka akan meraih derajat berupa ketenangan jiwa dan ketentraman *qalbu* serta keistiqomahan perasaan. Sehingga tidak galau, gamang dan ragu-ragu karena adanya berbagai macam rintangan kehidupan di dunia.<sup>20</sup>

#### f. Esensi dari Pemeliharaan *Qalb*

لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا

Sungguh, Allah benar-benar telah meridai orang-orang mukmin ketika

<sup>16</sup> (Quthb, 2004) 51-52.

<sup>17</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 387.

<sup>18</sup> (Quthb, 2004) 212.

<sup>19</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 736.

<sup>20</sup> (Quthb, 2004) 319.

mereka berjanji setia kepadamu (Nabi Muhammad) di bawah sebuah pohon. Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka, lalu Dia menganugerahkan ketenangan kepada mereka dan memberi balasan berupa kemenangan yang dekat. (QS. al-Fath: 18).<sup>21</sup>

Ayat ini mengisahkan tentang perbincangan kaum mukminin yang berbaiat kepada Rasulullah. Dalam tafsir Fi Dzilalil Qur'an, Sayyid Quthb menggandeng ayat 18 dengan ayat 19 menjadi satu pembahasan yang saling berkaitan dengan tema "Sanjungan atas Kaum Mukminin, Penjelasan Sifatnya, dan Hikmah Perdamaian Hudaibiyah." Dijelaskan dalam ayat 18 bahwasanya esensi dari kaum yang berbahagia itu adalah orang-orang yang bersabar. Allah mengetahui pemeliharaan *qalbu* demi kepentingan agama, bukan kepentingan diri sendiri. Saat kaum mukminin berbaiat, Allah mengetahui ketulusan hati mereka yang dapat menahan emosi serta sanggup untuk mengontrol perasaan untuk dapat terus berkhidmat membela kalimat Rasulullah Saw dalam keadaan taat, bersabar dan berserah diri.

Kemudian Allah memberikan ketentraman terhadap hati mereka. Ketentraman yang dimaksud adalah sebuah kasih sayang yang diberikan oleh Allah kepada hambanya dengan penuh kelembutan serta kesyahduan, sehingga dapat memadamkan gejolak hati yang sedang meledak-ledak dan emosional menjadi dingin, damai, tenang dan tentram. Oleh sebab itu, balasan terhadap kaum mukminin saat itu

merupakan perdamaian yang menjadi suatu kemenangan dan membuka pintu kemenangan lainnya. Adapun *ghanimah* atau harta rampasan perang merupakan salah satu wujud dari kemenangan tersebut.<sup>22</sup>

g. Jiwa *Muthmainnah*

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (30)

Wahai jiwa yang tenang (27), Kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai (28), Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku (30). (QS. al-Fajr: 27-30).<sup>23</sup>

Penafsiran ayat 27-30 QS. al-Fajr ini bertemakan "Jiwa *Muthmainnah*", sebagai penutup pada ayat-ayat sebelumnya yang memaparkan pemandangan menakutkan dan mengerikan tentang azab yang diterima manusia kelak di akhirat, dipanggilah "jiwa" yang beriman dari alam tertinggi. Sayyid Quthb menyatakan bahwa panggilan ini disampaikan dengan penuh kelembutan yang mengisyaratkan tentang kedekatan *rabb* sang Maha Pencipta, "*Yaa ayyatuhan-nafsul muthmainnah*" disampaikan dengan penuh nuansa kejiwaan dan kemuliaan bagi jiwa *muthmainnah*. *Kembalilah kepada Tuhanmu*, dengan keteduhan yang melimpah, karena diantara Tuhan dengan dengan hambanya terhadap suatu hubungan. *Masuklah ke dalam syurga-Ku*, di dalam naungan rahmat-Ku. Ini adalah bentuk lemah lembut Allah yang menyenangkan penghuni syurga. "*Hai jiwa yang tenang*" tenang kepada Tuhannya, tenang dalam menghadapi

<sup>21</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 749.

<sup>22</sup> (Quthb, 2004) 392-393.

<sup>23</sup> (Kementerian Agama RI, 2019) 895.

*qadar* Allah, tenang saat susah dan senang, tenang di saat sempit dan lapang serta saat sulitnya keadaan.<sup>24</sup>

### 3. Ketenangan Hati dalam Alquran dan Relevansinya Terhadap *Mental Health*

Henry Link seorang ahli ilmu jiwa di Amerika mengatakan, pribadi religious yang sering beribadah, dapat menjadikan seseorang memiliki kepribadian yang lebih baik ketimbang pribadi manusia yang tidak beragama dan beribadah.<sup>25</sup> Dr. Hembing Wijayakusuma<sup>26</sup> menjelaskan terdapat dua aspek yang mempengaruhi mental seseorang, yakni aspek ketuhanan untuk merujuk aspek positif dan kesesatan untuk merujuk aspek negative. Aspek Kesehatan mental sama dengan aspek keimanan yang meliputi keyakinan, ucapan, dan perbuatan. Orang-orang yang mempunyai aspek positif akan bersikap optimis, tulus, berintegritas, loyal, dan bertanggung jawab. Sedangkan bagi orang yang mentalnya sakit akan melakukan perbuatan amoral seperti membunuh, mencuri, berbicara jelek, kolusi bahkan korupsi. Bahkan pada tahun 2004 penyakit gangguan jiwa di Indonesia meningkat hingga 140%. Solusi untuk mengatasinya dengan mengamalkan nilai-nilai keagamaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>27</sup>

Utsman Najati, seorang pakar psikologi Islam mengutip pendapat Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim yang mengisyaratkan pentingnya dimensi spiritual dalam memandang

Kesehatan mental yang mana menurutnya indikator kesehatan mental harus mencakup dimensi kehidupan, yakni: *Pertama*, Spiritual, berupa iman dan ibadah kepada Allah, percaya pada ketetapan dan takdir Allah, mendekatkan diri kepada Allah dengan senantiasa berdzikir dan mencari rezeki yang halal. *Kedua*, Psikologis, yakni berupa sikap jujur, merasa bebas dari sifat iri dengki, memiliki kepercayaan diri, dapat menanggung sebuah kegagalan dan kegelisahan, menjauhkan diri dari hal yang menyakiti jiwa, berpegang teguh terhadap syariat, dapat mengontrol emosional, lapang dada dan dapat menahan diri dari jeratan hawa nafsu. *Ketiga*, Sosial, berupa sikap untuk mencintai manusia lain, memberikan bantuan, memiliki sifat *amanah*, berani berkata benar, bertanggung jawab, serta menjauhi hal-hal yang berorientasi negatif pada orang lain. *Keempat*, Biologis, yakni terhindar dari penyakit cacat fisik dengan tidak membebani fisik sesuai kemampuannya.<sup>28</sup>

Dengan demikian pada uraian ini penulis mengaitkan konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap *mental health* (Kesehatan mental) di masa modern ini. Dapat disimpulkan bahwa konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an perspektif Sayyid Quthb merupakan buah dari keimanan kepada Allah, sikap sabar dalam menghadapi segala persoalan yang menghampiri baik itu kesulitan maupun kemudahan serta keistiqomahan dalam melakukan kebaikan. Secara psikologis

<sup>24</sup> (Quthb, 2004) 268.

<sup>25</sup> (L.N, 2018) 164.

<sup>26</sup> Peraih *mualaf award* dari *Jakarta International Muslim Society*

<sup>27</sup> (L.N, 2018) 166-167.

<sup>28</sup> (Fuad, 2016) 37-38.

orang-orang yang melakukan perbuatan baik yang didasari oleh ketulusan hati tentu akan merasakan kebahagiaan sehingga muncullah ketentraman pada jiwa dan menghindari diri dari kegundahan dan juga kegelisahan yang berdampak pada gangguan terhadap mental.

Hal tersebut sangat relevan dengan konsep kesehatan mental dalam agama menurut para ahli sebagaimana yang telah penulis paparkan di atas. Jika menilik pada indikator Kesehatan mental Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim, maka ayat-ayat ketenangan hati tersebut termasuk kategori dimensi spiritual. Dengan adanya keyakinan terhadap Allah, seseorang akan berusaha semaksimal mungkin untuk menjauhkan dirinya dari perbuatan tercela yang dapat merugikan dirinya, orang lain bahkan lingkungannya.

Oleh sebab itu, beberapa upaya untuk menjaga kesehatan mental di masa modern secara umum adalah menjauhi perbuatan-perbuatan seperti membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain yang ada di dunia nyata maupun di dunia sosial media, meminimalisir penggunaan sosial media karena dapat berdampak pada keinginan untuk mengikuti *trend* yang tidak jarang hanya berupa kesenangan semu belaka, mengurangi perkumpulan dengan orang-orang yang senang bergunjing, suka memamerkan apa yang ia punya dan sikap buruk lainnya karena dapat mengurangi rasa syukur kepada Allah dan memupuk rasa iri hati serta dengki. Hal ini lah yang menjadi fenomena di masyarakat masa kini yang telah menyadari pentingnya kesehatan mental namun juga berupaya lebih keras dalam

menjaganya karena pengaruh perkembangan zaman.

Untuk itu, di dalam agama kita diajarkan agar melakukan sesuatu sesuai dengan syariatnya. Adapun upaya untuk menjaga Kesehatan mental dalam tinjauan agama dapat dilakukan dengan melaksanakan shalat wajib dan juga sunah, seperti shalat tahajud dan hajat. Memperbanyak berdzikir kepada Allah swt dan senantiasa berprasangka baik, ridha dan sabar terhadap ketentuan Allah, bermuamalah atau bersikap baik terhadap sesama makhluk hidup dan menyeimbangkan kebutuhan material dengan spiritual. Diakhiri dengan seruan terhadap jiwa yang tenang dalam QS. al-Fajr:27-30 menunjukkan bahwa dari semua sikap yang sesuai dengan syariat dan dapat mewujudkan ketenangan jiwa untuk umatnya akan berbuah manis di dunia dan juga kelak di akhirat.

#### **D. PENUTUP**

Penafsiran Sayyid Quthb pada ayat-ayat yang membahas ketenangan hati, tidak terlepas dari adanya akidah dan keimanan kepada Allah yang mana hal ini berpengaruh terhadap kesehatan mental manusia. Adapun kesabaran, keikhlasan hati, keridhaan, shalat, dan dzikir merupakan sebuah metode guna mewujudkan mental yang sehat agar dapat memperoleh ketentraman dan ketenangan hati. Konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an ini memiliki relevansi terhadap kesehatan mental karena dari jiwa yang tenang maka akan menghindarkan seseorang dari perbuatan tercela yang dapat merusak dan berdampak terhadap kecemasan, ketakutan, kekhawatiran serta depresi yang berujung kepada gangguan

kesehatan mental. Penelitian ini dapat dikaji lebih lanjut, karena masih membuka celah yang begitu luas bagi dunia psikologi manusia ditinjau dari segi satu agama. Tidak menutup kemungkinan hasil dari penelitian ini tidak akan relevan jika digunakan sepuluh atau dua puluh tahun mendatang, sehingga besar harapan penelitian ini dapat menjadi satu langkah pembaharuan terhadap kajian tafsir Al-Qur'an dengan corak *adabi al-Ijtima'i*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public health. (2022). *National Survey Report*.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.
- Indayanti, A. N. (2022). Implementasi Sumber, Pendekatan, Corak dan Kaidah Tafsir Karya Sayyid Quthb dalam Kitab Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 3. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 07(02).
- Kementerian Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- L.N, Y. S. (2018). *Kesehatan mental Perspektif Psikologis dan Agama*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Lestari, M., & Vera, S. (2021). Metodologi Tafsir Fi Zhilal al-Qur'an Sayyid Quthb. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 1(1).
- Nur, H. R., & Zamimah, I. (2021). Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17(2).
- Quthb, S. (2004). *Tafsir fi Dzilalil Qur'an*. Gema Insani Press.
- Ratnawati. (2019). Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1).
- Sarihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1).